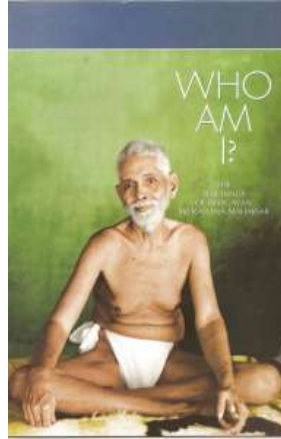


Kriya Yoga Nusantara

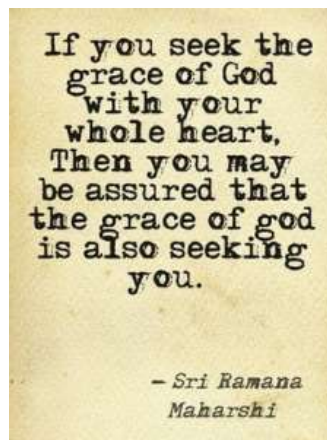
Siapakah aku? / Who Am I? (Nan Yar?)

Posted on [April 8, 2016](#)



The Teachings of Bhagavan Sri Ramana Maharshi

Seperti semua makhluk hidup yang memiliki keinginan untuk dapat selalu bahagia, tanpa penderitaan, seperti dalam kondisi semua orang dimana dapat diamati cinta tertinggi untuk sang diri, dan dimana sumber kebahagiaan itu sendiri adalah cinta, dan untuk mendapatkan kebahagiaan yang merupakan sifat alami semua orang dan yang dialami dalam keadaan tidur nyenyak di mana tidak ada pikiran, seseorang harus mengetahui dirinya sendiri. Untuk itu, jalan pengetahuan, penyelidikan dari bentuk “Siapakah aku?”, adalah sarana utama.



1. Siapa aku?

Tubuh kasar yang terdiri dari tujuh humours (dhatus), Aku bukan; lima organ indera kognitif, yaitu, indra pendengaran, sentuhan, penglihatan, rasa, dan bau, yang menangkap benda masing-masing, yaitu, suara, sentuhan, warna, rasa, dan bau, Aku bukan; lima organ indrawi kognitif, yaitu, organ berbicara, penggerak, menggenggam, ekskresi, dan prokreasi, yang memiliki fungsi masing-masing, berbicara, bergerak, menggenggam, buang air, dan menikmati, Aku bukan; lima elamen dasar, prana, dll, yang melakukan masing-

masing lima fungsi di-pernapasan, dll, Aku bukan; bahkan pikiran yang berpikir, Aku bukan; ketidaktahuan juga, yang diberkahi hanya dengan impresi kesan sisa obyek, dan di mana tidak ada obyek dan tidak ada yang berfungsi untuk itu, Aku bukan.

2. Jika aku bukan semua ini, maka siapa aku?

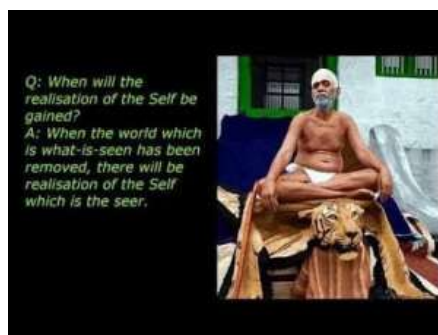
Setelah meniadakan semua yang disebutkan di atas sebagai 'bukan ini', 'bukan ini', Kesadaran itu sendiri yang akan tetap ada – bahwa itulah Aku.

3. Apa sifat dari Kesadaran?

Sifat Kesadaran adalah keberadaan-kesadaran-bliss.

4. Kapan realisasi Diri akan diperoleh?

Ketika dunia seperti apa-yang-terlihat telah dihapus, akan ada realisasi Diri dari si pelihat.

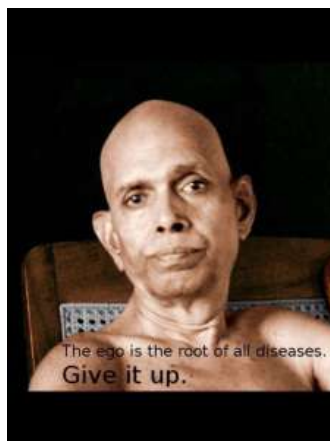


5. Akankah ada realisasi Diri ketika dunia ada (dianggap sebagai yang nyata)?

Tidak akan ada.

6. Mengapa?

Pelihat dan obyek yang dilihat adalah bagaikan tali dan ular. Sama seperti pengetahuan tentang tali yang tidak akan muncul, kecuali pengetahuan palsu yang menganggap bahwa tali terlihat seperti ular juga muncul. Maka realisasi Sang Diri tidak akan diperoleh, kecuali keyakinan bahwa dunia itu adalah yang nyata dihapuskan.



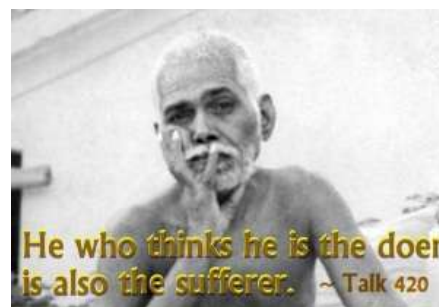
7. Kapan dunia yang adalah merupakan obyek yang terlihat akan dihapus?

Ketika pikiran, yang merupakan penyebab dari semua kognisi dan dari semua tindakan, menjadi diam, dunia akan hilang.



8. Apa sifat dari pikiran?

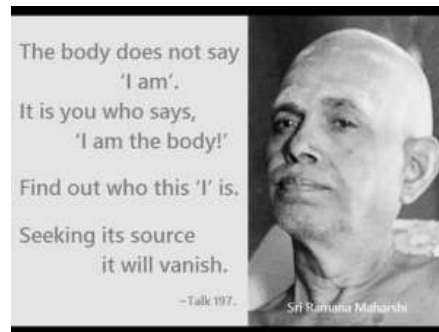
Apa yang disebut 'pikiran' adalah kekuatan menakutkan yang berada di dalam Diri. Hal ini menyebabkan semua pemikiran timbul. Terlepas dari pemikiran, tidak ada hal seperti pikiran. Oleh karena itu, pemikiran adalah sifat dari pikiran. Terlepas dari pemikiran, tidak ada makhluk independen yang disebut dunia. Dalam tidur nyenyak tidak ada pemikiran, dan tidak ada dunia. Di dalam kondisi bangun dan mimpi, ada pikiran, dan ada dunia juga. Sama seperti laba-laba memancarkan benang (web) keluar dari dirinya sendiri dan kemudian menarik dirinya lagi ke dalam dirinya sendiri, demikian juga pikiran memproyeksikan dunia dari itu sendiri dan kemudian menyelesaikan itu ke dalam dirinya. Ketika pikiran keluar dari Diri, dunia muncul. Oleh karena itu, ketika dunia muncul (sebagai yang nyata), Diri tidak muncul; dan ketika Diri muncul (bersinar) dunia tidak muncul. Ketika seseorang terus-menerus bertanya ke dalam sifat pikiran, pikiran akan berakhir meninggalkan Diri (sebagai residu). Apa yang disebut sebagai Diri adalah Atman. Pikiran selalu hanya ada dalam ketergantungan pada sesuatu yang kasar; tidak bisa tinggal sendirian. Ini adalah pikiran yang disebut tubuh halus atau jiwa (jiva).



9. Apakah yang dimaksud 'jalan mempertanyakan'/'path enquiry' untuk memahami sifat dari pikiran?

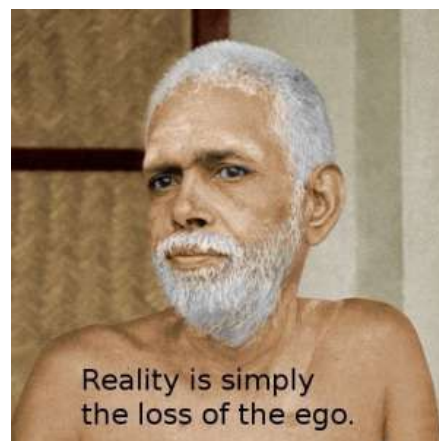
Ia yang muncul sebagai 'aku' dalam tubuh ini adalah pikiran. Jika seseorang bertanya ke mana di dalam tubuh pikiran tentang 'aku' muncul pertama kali, ia akan menemukan bahwa itu terbit di Hati. Itu adalah tempat asal pikiran. Bahkan jika seseorang berpikir terus-menerus sebagai 'aku' 'aku', seseorang akan mengarah ke tempat itu. Dari semua pengalaman yang muncul dalam pikiran, 'aku' adalah pikiran yang pertama. Hanya setelah

munculnya pikiran ini maka pikiran lain muncul. Hal ini adalah setelah munculnya kata ganti pribadi pertama maka kata ganti orang kedua dan ketiga muncul; tanpa kata ganti orang pertama tidak akan ada yang kedua dan ketiga.



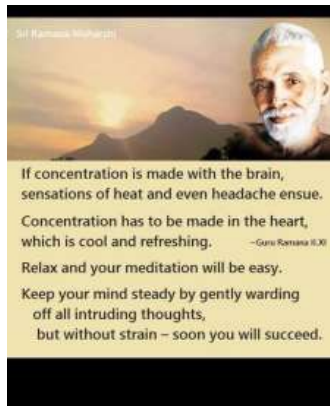
10. Bagaimana pikiran akan menjadi diam?

Dengan penyelidikan ‘Siapakah aku?’. Pikiran ‘siapa aku?’ Akan menghancurkan semua pikiran lain, dan seperti tongkat yang digunakan untuk mengaduk tumpukan kayu terbakar, ia pada akhirnya akan hancur sendiri. Kemudian, ada akan timbul realisasi-Diri.



11. Apa cara untuk terus berpegang pada pemikiran ‘Siapakah aku?’

Ketika pikiran lain muncul, seseorang tidak harus mengikutinya, tetapi harus menanyakan: ‘Untuk siapa mereka muncul?’ “Tidak peduli berapa banyak pikiran muncul. Karena setiap pikiran muncul, seseorang harus bertanya dengan ketekunan, “Kepada siapa pemikiran ini muncul?”. Jawaban yang akan muncul adalah “Bagi aku”. Kemudian ketika seseorang bertanya, “Siapakah aku?”, pikiran akan kembali ke sumbernya; dan pikiran yang muncul akan menjadi diam. Dengan latihan berulang-ulang dengan cara ini, pikiran akan mengembangkan keterampilan untuk tinggal di sumbernya. Ketika pikiran yang halus keluar melalui otak dan organ-organ indrawi, nama kasar dan bentuk muncul; ketika itu tetap dalam hati, nama dan bentuk menghilang. Tidak membiarkan pikiran pergi keluar, tapi menyimpannya dalam Hati adalah apa yang disebut “kebatinan” (antar-mukha). Membiarkan pikiran pergi keluar dari Hati dikenal sebagai “eksternalisasi” (bahir-mukha). Jadi, ketika pikiran tetap di Hati, ‘aku’ yang merupakan sumber dari semua pikiran akan pergi, dan Diri yang pernah ada akan bersinar. Apapun yang dilakukan, seseorang harus melakukan tanpa ego “aku”. Jika seseorang bertindak dengan cara itu, semua akan muncul sebagai sifat Siva (Tuhan).



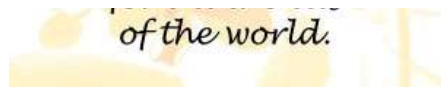
12. Apakah tidak ada cara lain untuk membuat pikiran diam ?

Selain penyelidikan, tidak ada sarana yang memadai. Jika melalui cara lain berarti itu berusaha untuk mengendalikan pikiran, pikiran akan muncul untuk dikontrol, tapi akan kembali datang dan pergi. Melalui kontrol napas juga, pikiran akan menjadi diam; tetapi akan diam saja selama napas tetap terkontrol, dan ketika napas kembali pikiran juga akan mulai bergerak dan akan berjalan seperti yang didorong oleh impresi kesan residual. Sumber itu adalah sama untuk keduanya pikiran dan napas. Berpikir, memang, adalah sifat dari pikiran. Pemikiran “aku” adalah pikiran yang pertama dari pikiran; dan itu adalah ego. Hal ini adalah darimana ego berasal dari situ juga napas berasal. Oleh karena itu, ketika pikiran menjadi diam, napas dikendalikan, dan ketika napas dikendalikan pikiran menjadi diam. Namun dalam tidur nyenyak, meskipun pikiran menjadi diam, napas tidak berhenti. Hal ini karena kehendak Tuhan, sehingga tubuh dapat dipertahankan dan orang lain tidak memiliki kesan bahwa sudah meninggal. Dalam keadaan bangun dan samadhi, ketika pikiran menjadi diam napas dikendalikan. Napas adalah bentuk kasar dari pikiran. Sampai saat kematian, pikiran akan mempertahankan napas dalam tubuh; dan ketika tubuh mati pikiran membawa napas bersama dengannya. Oleh karena itu, latihan kontrol-napas hanya bantuan untuk membuat pikiran diam (manonigraha); namun itu tidak akan menghancurkan pikiran (manonasa).

Seperti praktek pengontrolan-napas, meditasi pada bentuk-bentuk Tuhan, pengulangan mantra, pembatasan makanan, dll, hanyalah alat bantu untuk membuat pikiran diam.

Melalui meditasi pada bentuk-bentuk Tuhan dan melalui pengulangan mantra, pikiran menjadi mengarah ke hanya satu-titik. Pikiran akan selalu berkeliaran. Sama seperti ketika rantai diberikan kepada gajah di dalam kandang, ia akan terus menggenggam rantai dan tidak ada yang lain, demikian juga ketika pikiran ditempatkan dengan nama atau bentuk maka ia hanya akan memahami itu saja. Ketika pikiran mengembang dalam bentuk pikiran yang tak terhitung jumlahnya, setiap pikiran menjadi lemah; tetapi ketika pemikiran bisa diselesaikan maka pikiran menjadi satu-runcing dan kuat; maka pikiran seperti penyelidikan Diri/ Self inquiry akan menjadi mudah. Dari semua aturan ketat, yang berkaitan dengan mengkonsumsi makanan sattvic dalam jumlah moderat adalah yang terbaik; dengan mengamati aturan ini, kualitas sattvic pikiran akan meningkat, dan itu akan membantu untuk penyelidikan-Diri.





13. Kesan sisa (pikiran) dari benda-benda muncul seperti ombak di lautan. Kapan semua itu dapat hancur?

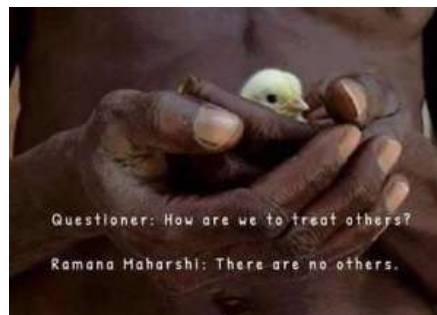
Keetika meditasi pada Sang Diri semakin tinggi dan lebih tinggi, pikiran akan dapat dihancurkan.



14. Apakah mungkin untuk sisa impresi obyek-obyek yang berasal dari waktu yang tak berawal, seperti itu, dapat diselesaikan, untuk seseorang dapat tetap sebagai Diri yang murni?

Tanpa menyerah pada keraguan “Apakah mungkin, atau tidak?”, Seseorang harus terus-menerus berpegang pada meditasi sang Diri. Bahkan jika seseorang adalah seorang pendosa besar, ia tidak perlu khawatir dan menangis “O! Saya adalah orang berdosa, bagaimana saya bisa diselamatkan “?; seseorang harus benar-benar meninggalkan pemikiran “Saya orang berdosa”; dan berkonsentrasi tajam pada meditasi sang Diri; kemudian, ia pasti akan berhasil. Tidak ada dua pikiran – yang baik dan yang jahat; pikiran hanya ada satu. Ini adalah impresi kesan residual yang dari dua jenis – menguntungkan dan sial. Ketika pikiran bawah pengaruh tayangan keberuntungan itu disebut baik; dan ketika itu berada di bawah pengaruh impresi sial itu dianggap sebagai kejahatan.

Pikiran seharusnya tidak diperbolehkan untuk berkeliaran terhadap benda duniawi dan apa yang menyangkut orang lain. Seberapa buruk mungkin orang lain, seseorang harus tidak menanggung kebencian kepada mereka. Kedua keinginan dan kebencian harus dihindari. Semua yang diberikan kepada orang lain diberikan kepada diri sendiri. Jika kebenaran ini dipahami siapa yang tidak akan memberi kepada orang lain? Ketika diri seseorang muncul semua muncul; ketika seseorang menjadi diam semua menjadi diam. Sejauh kita berperilaku dengan kerendahan hati, itu akan menghasilkan yang baik. Jika pikiran dibuat diam, seseorang dapat hidup di mana saja.



15. Berapa lama penyelidikan harus dipraktekkan?

Selama ada ada impresi kesan obyek dalam pikiran, selama itu penyelidikan “Siapakah aku?” diperlukan. Seperti pemikiran yang timbul mereka harus dihancurkan saat itu juga, di tempat asal mereka, melalui penyelidikan. Jika seseorang perlu kontemplasi Diri, sampai sang Diri diperoleh, itu saja yang perlu dilakukan. Selama masih ada musuh dalam benteng, mereka akan terus kembali; jika mereka dihancurkan saat mereka muncul, pada akhirnya benteng akan jatuh ke tangan kita.

16. Apa sifat dari sang Diri?

Dalam kebenaran hanya ada sang Diri. Dunia, jiwa individu, dan Tuhan adalah penampilannya. Seperti perak pada ibu-mutiara, tiga ini muncul pada saat yang sama, dan menghilang pada saat yang sama. Sang Diri adalah bahwa di mana benar-benar tidak ada pemikiran akan “aku”. Yang disebut “Keheningan”. Sang Diri sendiri adalah dunia; Sang Diri sendiri adalah “aku”; Sang Diri sendiri adalah Tuhan; semua adalah Siva, Sang Diri.

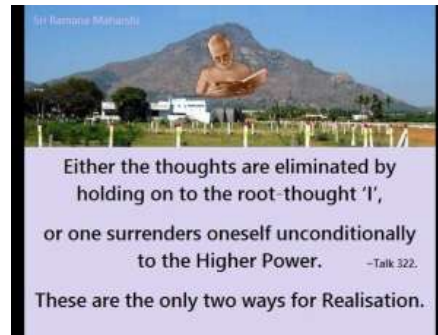


17. Apakah semuanya bukan pekerjaan Tuhan?

Tanpa keinginan, mengatasi, atau usaha, matahari terbit; dan ia hadir dihadapan, matahari-batu memancarkan api, bunga lotus mekar, air menguap; orang melakukan berbagai fungsi mereka dan kemudian beristirahat. Sama seperti di hadapan magnet jarum akan bergerak, itu adalah berdasarkan kehadiran Tuhan, dimana jiwa diatur oleh tiga fungsi (kosmik) atau aktivitas ilahi lima kali lipat yang melakukan tindakan mereka dan kemudian beristirahat, sesuai dengan karma masing-masing. Tuhan tidak memiliki tekad; tidak ada karma terikat kepada-Nya. Itu seperti tindakan duniawi tidak mempengaruhi matahari, atau seperti keuntungan dan kerugian dari empat unsur lain yang tidak mempengaruhi dan meresapi unsur ruang.

18. Dari para pemuja, siapakah yang terbaik?

Dia yang memberikan dirinya kepada Sang Diri yang adalah Tuhan adalah pemuja paling baik. Memberikan diri seseorang kepada Tuhan adalah berarti secara konstan terus-menerus terserap dalam Sang Diri tanpa memberikan ruang bagi munculnya pikiran lain selain Sang Diri. Apapun beban yang dilemparkan pada Tuhan, Ia akan menanggung mereka. Karena kekuasaan tertinggi dari Tuhan yang membuat segala sesuatu bergerak, mengapa kita harus, tanpa menyerahkan diri untuk itu, terus-menerus khawatir dengan pikiran tentang apa yang harus dilakukan dan bagaimana, dan apa yang tidak boleh dilakukan dan bagaimana yang tidak? Kita tahu bahwa kereta api membawa semua beban, jadi setelah berada di atasnya mengapa kita harus membawa barang-barang kecil di kepala kita yang membuat ketidaknyamanan bagi kita, bukannya meletakkannya saja di kereta api dan itu akan membuat kita merasa lebih nyaman?

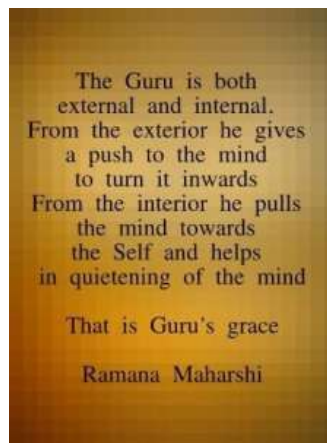


19. Apa yang disebut non-attachment/ketidakterikatan?

Seperti pemikiran yang muncul, menumpasnya tanpa sisa residu, di tempat asal mereka adalah non-attachment. Sama seperti penyelam-mutiara mengikat batu ke pinggang, tenggelam ke dasar laut dan mengambil mutiara, sehingga masing-masing dari kita harus diberkahi dengan non-attachment, menyelam dalam diri sendiri dan memperoleh Mutiara-Diri.

20. Apakah tidak mungkin bagi Tuhan dan Guru untuk memberi efek bagi pembebasan jiwa?

Tuhan dan Guru hanya akan menunjukkan cara untuk pembebasan; mereka tidak akan dengan sendirinya membawa jiwa ke kondisi ini. Sebenarnya, Tuhan dan Guru tidak berbeda. Sama seperti mangsa yang telah jatuh ke dalam rahang harimau tidak memiliki jalan keluar, sehingga mereka yang datang dalam lingkup tampilan anggun Guru akan diselamatkan oleh Guru dan tidak akan tersesat; namun, masing-masing harus dengan usahanya mengejar jalan yang ditunjukkan oleh Tuhan atau Guru dan pembebasan akan diperoleh. Seseorang dapat mengenal diri sendiri hanya dengan mata pengetahuannya sendiri, dan tidak dengan orang lain. Apakah dia yang adalah Rama membutuhkan bantuan cermin untuk mengetahui bahwa dia adalah Rama?



21. Apakah perlu bagi orang yang merindukan pembebasan untuk menyelidiki sifat dari kategori-kategori (Tattva)?

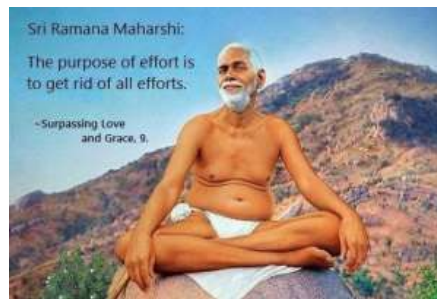
Sama seperti orang yang ingin membuang sampah tidak perlu menganalisis dan melihat apa itu, sehingga orang yang ingin mengetahui Diri sendiri tidak perlu menghitung jumlah kategori atau menyelidiki karakteristik mereka; apa yang ia lakukan adalah untuk menolak sama sekali kategori yang menyembunyikan Sang Diri. Dunia harus dianggap seperti mimpi..

22. Apakah ada perbedaan antara terjaga dan mimpi?

Keadaan bangun lebih panjang dan mimpi lebih singkat; selain ini tidak ada perbedaan. Sama seperti saat bangun kejadian tampak nyata saat terjaga. Begitu juga semua dalam mimpi saat bermimpi tampak nyata. Dalam mimpi pikiran mengambil tubuh lain. Dalam keduanya pemikiran yang ada saat bangun dan mimpi, nama dan bentuk muncul secara terus menerus.

23. Apakah buku-buku bacaan dapat bermanfaat bagi mereka yang merindukan pembebasan?

Semua teks mengatakan bahwa untuk mendapatkan pembebasan yang harus dilakukan adalah membuat pikiran diam; Oleh karena itu semua ajaran meyakinkan mereka bahwa pikiran harus dibuat diam; sekali ini telah dipahami tidak ada kebutuhan untuk membaca yang tak berujung. Dalam rangka untuk menenangkan pikiran seseorang hanya perlu untuk menanyakan dalam diri sendiri siapakah Dirinya; bagaimana bisa pencarian ini dilakukan dalam buku? Seseorang harus mengetahui sang Diri dengan mata kebijaksanaannya sendiri. Diri adalah dalam lima lapisan selubung; tapi buku berada diluar mereka. Karena Diri harus bertanya dengan membuang lima selubung, maka adalah sia-sia untuk mencari di buku. Akan datang suatu waktu ketika seseorang harus melupakan semua yang telah dipelajarinya.



24. Apakah kebahagiaan itu?

Kebahagiaan adalah sifat sang Diri; kebahagiaan dan Diri tidak berbeda. Tidak ada kebahagiaan dalam benda di dunia. Kita membayangkan dari kebodohan kita bahwa kebahagiaan berasal dari obyek. Ketika pikiran keluar, ia mengalami penderitaan. Sebenarnya, ketika keinginannya terpenuhi, ia kembali ke tempatnya sendiri dan menikmati kebahagiaan yang adalah Sang Diri. Sama seperti saat dalam kondisi tertidur pulas, samadhi dan pingsan, dan ketika obyek yang diinginkan diperoleh atau tidak disukai dihapus, pikiran menjadi beralih-kedalam, dan menikmati Kebahagiaan-Diri murni. Sehingga pikiran bergerak tanpa istirahat bergantian keluar dari Diri dan kembali lagi ke situ. Di bawah pohon teduh menyenangkan; di tempat terbuka panas dan terik. Seseorang yang telah berada di bawah sinar matahari terasa sejuk ketika ia mencapai tempat teduh. Seseorang yang terus pergi dari tempat teduh ke matahari dan kemudian kembali ke tempat teduh adalah orang bodoh. Orang bijak tetap secara permanen berada di tempat teduh. Demikian pula, pikiran orang yang tahu kebenaran tidak meninggalkan Brahman. Pikiran bodoh, sebaliknya, berputar di dunia, merasa sedih, dan untuk waktu yang sedikit kembali ke Brahman untuk mengalami kebahagiaan. Bahkan, apa yang disebut dunia hanyalah ide pemikiran. Ketika dunia menghilang, yaitu ketika tidak ada pemikiran, pikiran mengalami kebahagiaan; dan ketika dunia muncul, ia kembali mengalami penderitaan.





25. Apakah yang disebut pemahaman-kebijaksanaan (jnana-dṛṣṭi)?

Tetap dalam ketenangan adalah apa yang disebut pemahaman-kebijaksanaan. Untuk tetap berada dalam ketenangan adalah dengan menyelesaikan pikiran di dalam Diri. Kemampuan telepati, mengetahui masa lalu, sekarang dan kejadian di masa depan serta kemampuan clairvoyance bukan merupakan pemahaman-kebijaksanaan.

26. Apa hubungan antara keinginan dan kebijaksanaan?

Tanpa keinginan adalah kebijaksanaan. Keduanya tidak berbeda; mereka sama. Tanpa keinginan adalah menahan diri dari perginya pikiran menuju obyek apapun. Kebijaksanaan berarti tampilan tanpa ada obyek. Dengan kata lain, tidak mencari apapun selain Sang Diri adalah ketidakterikatan atau tanpa keinginan; tidak meninggalkan Sang Diri adalah kebijaksanaan.

27. Apa perbedaan antara penyelidikan dan meditasi?

Penyelidikan adalah mempertahankan pikiran dalam Sang Diri. Meditasi adalah berpikir bahwa diri seseorang adalah Brahman, keberadaan-kesadaran-bliss.

28. Apakah kebebasan itu?

Menyelidiki sifat diri seseorang yang berada dalam pembatasan/perbudakan, dan menyadari sifat Diri sejati adalah kebebasan.

SRI RAMANARPANAM ASTU



Iklan

Bagikan ini:



Satu blogger menyukai ini.

Pos ini dipublikasikan di [Advaita Vedanta](#), [Ramana Maharshi](#), [Sang Diri/Higher Self](#) dan tag [Advaita Vedanta](#), [amrita nadi](#), [dada kanan](#), [heart centre](#), [heart on the right](#), [hridaya](#), [hridayam](#), [jnani](#), [nan yar](#), [Ramana Maharshi](#), [ramana maharshi indonesia](#), [realisasi diri](#), [self enquiry](#), [who am i](#). Tandai [permalink](#).

Kriya Yoga Nusantara

Blog di WordPress.com.